



6月 給食献立表

府中緑ヶ丘中学校

| 日付 | 曜日 | 1年 | 2年 | 3年 | 献立名 | 赤(主に体の組織を作る食品) | 黄(主にエネルギーになる食品) | 緑(主に体の調子を整える食品) | エネルギー(kcal) 塩分(g) |
|----|----|----|----|----|--|---|---|---|----------------------|
| 3 | 月 | ○ | ○ | ○ | みそラーメン 1食用中華麺 牛乳 ピックしゅうまい 1食用ぼん酢 ゆでキャベツ | 豚肉、赤みそ、中みそ 牛乳 豚肉、鶏肉、卵 | 中華麺、油、ごま油 砂糖、ごま油、しゅうまいの皮 | きくらげ、にんにく、にんじん、もやし、チンゲンサイ、玉ねぎ 玉ねぎ、コーン キャベツ | 722 3.6 |
| 4 | 火 | ○ | ○ | ○ | ご飯 牛乳 ごぼうのうま煮 けんちん汁 かつおぶりかけ | 牛乳 豚肉 豆腐、鶏肉、油揚げ かつお節 | 米 油、砂糖 白ごま、黒ごま、砂糖 | ごぼう、にんじん、こんにやく 干し椎茸、にんじん、大根、ねぎ | 760 2.4 |
| 5 | 水 | ○ | ○ | ○ | 黒糖パン 牛乳 ペンのクリーム煮 かみかみサラダ | 牛乳 鶏肉、白いんげん豆、白いんげん豆のペースト、牛乳、チーズ、生クリーム ハム、かえりいりこ | パン(黒砂糖) ペンネマカロニ、じゃがいも、油、米粉、バター アーモンド、白ごま、砂糖、油 | にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲンサイ キャベツ、きゅうり | 739 2.4 |
| 6 | 木 | ○ | ○ | ○ | ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ キャベツの甘酢和え 茎わかめのきんぴら | 牛乳 鶏肉 しらす干し、かまぼこ 油揚げ、豚肉、茎わかめ、さつま揚げ | 米 でん粉、小麦粉、油 砂糖 白ごま、砂糖、油、ごま油 | 生姜 キャベツ、にんじん ごぼう、にんじん | 891 3.8 |
| 7 | 金 | ○ | ○ | ○ | たこ飯 郷土料理の日(三原市) 牛乳 麩のすまし汁 からし和え | 牛乳 わかめ ハム | 米、もち米、油 麩 | ごぼう、にんじん、干し椎茸、三つ葉 玉ねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ | 720 3.7 |
| 10 | 月 | ○ | ○ | ○ | 親子うどん 1食用うどん 牛乳 大豆とさつまいものかりんとう フルーツミックス | 鶏肉、卵、わかめ 牛乳 大豆 | うどん、でん粉 さつまいも、でん粉、油、黒ごま、砂糖、水あめ | 玉ねぎ、にんじん、ねぎ みかん缶、パイン缶、黄桃缶 | 775 3.0 |
| 11 | 火 | ○ | ○ | ○ | ご飯 牛乳 マーボー豆腐 大根のナムル | 牛乳 豆腐、豚肉、赤みそ かまぼこ、しらす干し | 米 油 砂糖、ごま油、白ごま | 玉ねぎ、にんじん、ねぎ、にら、干し椎茸、しょうが、にんにく 大根、にんじん、小松菜、にんにく | 842 3.1 |
| 12 | 水 | ○ | ○ | ○ | リッチパン 牛乳 かぼちゃのミートグラタン オニオンスープ オレンジ | (卵) 牛乳 豚肉、牛肉、おから、チーズ ベーコン | パン(マーガリン) 牛乳 オリーブ油 オリーブ油 | かぼちゃ、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、セロリ、パセリ オレンジ | 829 3.3 |
| 13 | 木 | ○ | ○ | ○ | ご飯 牛乳 セサミ団子汁 ささみと野菜の梅和え たくあんのごま油炒め | 牛乳 生揚げ、中みそ、白みそ ささみ | 米 小麦粉、白玉粉、白ごま ごま油、砂糖 ごま油 | にんじん、玉ねぎ、白菜、ねぎ 大根、きゅうり、にんじん、梅干し たくあん | 728 3.4 |
| 14 | 金 | ○ | ○ | ○ | ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 小松菜と油揚げの和え物 | 牛乳 鶏肉、さつま揚げ 油揚げ、しらす干し | 米 じゃがいも、油、砂糖 砂糖 | にんじん、玉ねぎ、糸こんにやく、さやいんげん 小松菜、キャベツ | 720 2.4 |
| 17 | 月 | ○ | ○ | ○ | ソフト麺ミートソース 1食用ソフト麺 牛乳 コールスロー 手作りオレンジゼリー | 豚肉、牛肉 牛乳 ハム 寒天、ゼラチン | ソフト麺、オリーブ油 牛乳 マヨネーズ(卵なし)、油、砂糖 砂糖 | 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、生姜、トマト缶 キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン オレンジジュース | 917 2.6 |
| 18 | 火 | ○ | × | ○ | ご飯 食育の日:和食の基本献立 牛乳 いわしのかば焼き 小松菜のおひたし 沢煮椀 | 牛乳 いわし かつお節 豚肉 | 米 でん粉、小麦粉、油、砂糖、白ごま 砂糖 | 生姜 小松菜、にんじん、もやし ごぼう、大根、にんじん、えのきたけ、ねぎ | 788 2.6 |
| 19 | 水 | ○ | × | ○ | バターパン 牛乳 ポテトクロック 1食用ソース ゆでキャベツ マカロニスープ | 牛乳 牛肉 白いんげん豆、ベーコン | パン(マーガリン) 牛乳 じゃがいも、油、天ぷら粉、パン粉 マカロニ、油 | 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ、にんじん、コーン、セロリ、パセリ | 824 3.1 |
| 20 | 木 | ○ | × | ○ | ご飯 牛乳 豆腐のカレー炒め パンサンスー | 牛乳 豆腐、鶏肉、卵 ハム | 米 ごま油、砂糖 春雨、白ごま、砂糖、ごま油 | にんじん、玉ねぎ、キャベツ、にら きゅうり、もやし、レモン | 809 2.8 |
| 21 | 金 | ○ | ○ | ○ | ご飯 牛乳 鶏肉のおろし焼き きゅうりのピリ辛 雷汁 | 牛乳 鶏肉 豚肉 | 米 砂糖、ごま油 ごま油 ごま油 | 大根、にんじん、生姜、レモン きゅうり こんにやく、ごぼう、にんじん、ねぎ | 740 2.4 |
| 24 | 月 | ○ | ○ | ○ | わかめうどん 1食用うどん 牛乳 キャベツの中華サラダ ウインナーコーンパン | わかめ、鶏肉 牛乳 ちくわ 卵、牛乳、ウインナー | うどん 牛乳 白ごま、砂糖、ごま油 小麦粉、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、油 | 玉ねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり、生姜 コーン、玉ねぎ | 751 3.9 |
| 25 | 火 | ○ | ○ | ○ | 豚肉の生姜焼き丼 牛乳 冬瓜汁 メロン | 豚肉 牛乳 豆腐、油揚げ、鶏肉 | 米、砂糖、油 | 生姜、もやし、にんじん、ピーマン 冬瓜、しめじ、ねぎ メロン | 778 2.9 |
| 26 | 水 | ○ | ○ | ○ | セルフフィッシュバーガー (パン・ホキのフライ・ゆで野菜・1食用スライスチーズ・1食用タルタルソース) 牛乳 にら玉スープ | ホキ、チーズ 牛乳 卵 | パン、天ぷら粉、パン粉、油、タルタルソース 牛乳 でん粉 | キャベツ、きゅうり にら、えのきたけ、玉ねぎ | 763 3.5 |
| 27 | 木 | ○ | ○ | ○ | ご飯 牛乳 生揚げと野菜のみそ炒め 大根じゃこサラダ | 牛乳 豚肉、生揚げ、赤みそ しらす干し、ツナ | 米 油、砂糖、でん粉 白ごま、マヨネーズ(卵なし)、砂糖 | キャベツ、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、白ねぎ、ねぎ、生姜 大根、小松菜、にんじん | 834 2.2 |
| 28 | 金 | ○ | ○ | ○ | メキシコ風ピラフ 牛乳 チンゲンサイのスープ ビーンズサラダ | 鶏肉 牛乳 ウインナー 大豆、チーズ | 米、オリーブ油 じゃがいも、油 白ごま、練りごま、砂糖 | 玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ 玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ 枝豆、赤ピーマン、キャベツ | 729 2.7 |

歯と口の健康週間

* ()は、基準パンに添加されている材料です。
* 献立は物資などの都合で変わることがあります。